

Если вы или кто-либо в вашей семье готовы бросить курить, обратитесь за помощью к вашему врачу или медсестре.

Или позвоните:

- American Lung Association
Американская ассоциация по борьбе с легочными заболеваниями
1-800-586-4872
- American Cancer Society
Американское общество по борьбе с раком
1-800-227-2345
- Ваш местный отдел здравоохранения



DOH Pub 130-023 12/97

Ruslan

Создано совместно с
Southwest Washington Health District
Перевод сделан благодаря поддержке
Snohomish Health District

**Самое
лучшее,
что
вы можете
сделать
для своих
детей**



Защитите их

от табачного дыма

КУРИЛЬЩИКОВ

Дети, находящиеся в помещении с курицами, намного чаще подвержены:

- кашлю и простуде
- ушным инфекциям
- бронхиту и пневмонии
- астме и проблемам с дыханием
- аллергиям
- раку лёгких и сердечным заболеваниям в старшем возрасте

Табачный дым очень вреден для младенцев. Новорожденные, которые дышали табачным дымом или чьи матери курили во время беременности, часто рождаются с малым весом, имеют проблемы с развитием лёгких, и в 2 - 3 раза чаще умирают от SIDS (*Синдром внезапной смерти внешнē здорового ребенка-прим. перевода*) ("смерть в колыбели").



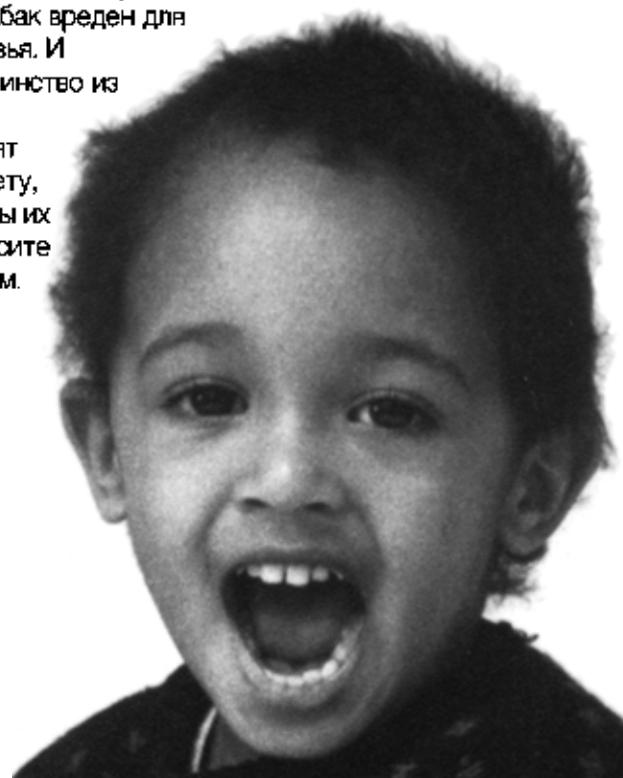
Как говорить с другом или родственником

"Я знаю, как тебе трудно не курить, но я знаю, что тебя беспокоит наше здоровье. Я хочу попросить тебя курить вне дома. Я не хочу тебя обидеть, но это действительно очень важно."

Сохраняйте воздух, которым дышат Ваши дети, свободным от табачного дыма:

- Не разрешайте никому курить в доме или автомобиле
- Если вы курите, или кто-то ещё в семье, выходите курить на улицу
- Будьте уверены, что люди, присматривающие за Вашим ребенком, и работники детских учреждений не курят рядом с вашими детьми
- Избегайте мест, где курение разрешено. Посещайте рестораны для некурящих.

Большинство курильщиков знают, что табак вреден для здоровья. И большинство из них погасят сигарету, если вы их попросите об этом.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team